इति याज्ञवल्कागीता २ · ७

दत्तात्रय द्वादशनाम

अजपा

याज्ञ॰गी॰ १ श्रीगणेशायनमः याज्ञवल्क्यमृषिश्रेष्ठंसर्वज्ञंज्ञानमूर्त्तिनिर्मलं सर्वशास्त्रार्थतत्वज्ञंसदाध्यानपरायणम् १ वेद
वेदांगतत्वज्ञंयोगेष्वपरिनिष्ठितं जितेंद्रियंजितक्रोधंजिताहारंजितामयं २ तपस्विनंजितामित्रंब्रह्मण्यंब्राह्म
णप्रियं तपोवनगतंसौम्यंसंध्योपासनतत्परं ३ अग्निविद्भिर्महाभागैर्ब्राह्मणैश्चसमावृतं सर्वभूतसमंशांतंत्रि
संध्यागतकल्मषं ४ गुणातंसर्वभूतेषुपरार्थैकप्रयोजनं आवृतंपरमात्मानमृषीणांमुख्यतेजसां ५ तमेवंगुणसं
पन्नानारीणामुत्तमावधूः मैत्रेयीचमहाभागागार्गीचब्रह्मविद्वरा ६ सभामध्यगताख्येवमृषीणांमुख्यतेजसां
प्रणम्यदंडवद्भूमौगार्गेयीवाक्यमब्रवीत ७ भगवन्सर्वशास्त्रज्ञसर्वभूतहितेरत योगतत्वंममब्रूहिसांगोपांग
विधानतः ८ एवंपृष्टःसभगवान्सभामध्येस्त्रियातया ऋषीनालोक्यनेत्राभ्यांवाक्यमेतदभाषत ९ उत्तिष्ठति
ष्ठभद्रंतेगार्गिब्रह्मविदांवरे वक्ष्यामियोगसर्वस्वंब्रह्मणाकीर्तितंपुरा १० समाहितमनागार्गिशृणुत्वंवदतोम
म इत्युक्त्वाब्रह्मविच्छ्रेष्ठोयाज्ञवल्क्यस्तपोधनः १२ नारायणंजगद्योनिंसर्वभूतहृदिस्थितं गत्वास्वंजगन्ना
थंयोगिध्येयंनिरंजनं १३ आनंदममृतंनित्यंपरमात्मानमव्ययं ध्यायन्हृदिहृषीकेशंमनसासुसमाहितः १३
नेत्राभ्यांतांसमालोक्ययाज्ञवल्क्योवचोब्रवीत एवंब्रह्मसहिगार्गिसर्वशास्त्रविशारदे १४ योगंवक्ष्यामिविधि रामः १

वत्प्रोक्तंपरमेष्ठिना मुनयःश्रूयतामत्रगार्ग्यासहसमाहिताः १५ ऋषीनालोक्यनेत्राभ्यांवाक्यमेत
दभाषत पद्मासनेसमासीनंचतुराननमव्ययं १६ चराचराणांस्रष्टारंब्रह्माणंपरमेष्ठिनं कदाचित्तत्रगत्वा
हंस्तुत्वास्तोत्रैःप्रणम्यच १७ पृष्टवानिममेवार्थंयन्मांत्वंपरिपृच्छसि देवदेवजगन्नाथचतुर्मुखपितामह १८
येनाहंयामिनिर्वाणंकर्मणामोक्षमव्ययं तानेवपरमंगुह्यंयथावद्ब्रूहिमेप्रभो १९ मयैवमुक्तोद्रुहि
णःस्वयंभूर्लोकनायकः समालोक्यप्रसन्नात्माकर्मज्ञानमभाषत २० ब्रह्मोवाच ज्ञानस्यहिविधोक्तेयो
पंथानौवेदचोदितौ अनुष्ठितोबविप्रर्षिप्रवर्तकनिवर्तकौ २२ वर्णाश्रमोक्तेयत्कर्मकामसंकल्पपूर्वकं प्र
वर्त्तकंभवेदेतत्पुनरावृत्तिहेतुकं वर्णाश्रमोक्तंकर्मैवविध्युक्तंकामवर्जितं विधिवत्कुर्वतस्तस्यमुक्तिगार्गि
करेस्थितः २३ वर्णाश्रमोक्तंकर्मैवविधिवत्कर्मपूर्वकं येनतत्क्रियतेसम्यक्गर्भवासकरेस्थितः २४ संसा
रभीरुभिस्तस्माद्विध्युक्तंकामवर्जितं विधिवत्कर्मकर्त्तव्यंतानेनसहसर्वदा २५ कर्तव्यमितिविध्युक्तंकर्मका
मविवर्जितं विधिवत्कर्मकर्तव्यंयेनतत्क्रियतेनित्यंज्ञानयुक्तंनिवर्तकं २६ निवर्त्तकंहिपुरुषंविवर्त्तयतिजन्म
नाप्रवर्तकंतुसर्वत्रपुनरावृत्तिहेतुकं २७ जाताश्चत्रिषुवर्णेषुत्वानुलोम्यनमानवाः तेद्विजानामृषीणांचपित्राणा

या.व.गी. २

मलिनस्तथा २८ ऋषिभ्यो ब्रह्मचर्येण पितृभ्यश्च सुतैस्तथा मुच्यते यज्ञेन देवेभ्यः स्वाश्रमं धर्ममाचरेत् २९
चत्वारो ब्राह्मणस्योक्ता आश्रमाः श्रुतिचोदिताः क्षत्रियस्य त्रयः प्रोक्ता द्वावेकौ वैश्यशूद्रयोः ३० अधीत्य वेदं वेदा
र्थं सांगोपांगं विधानतः स्नातो नातिविपुक्रमार्गेण ब्रह्मचर्यव्रतं चरेत् ३१ संस्कृता यां सवर्णायां पुत्रमुत्पाद्ययेन्नतः
यजेद्यज्ञान्तु विधिवज्ज्ञायया सहवासितः ३२ कांतारे विजने देशे फलमूलोदकान्विते तपश्चरेत्तपा नित्यं साग्नि
होत्रः समाहितः ३३ आत्मन्यग्नीन्समारोप्य संन्यसेद्विधिनान्ततः संन्यासाश्रमसंयुक्तो नित्यं कर्म समाचरन् ३४
यावत्क्षेत्री भवेन्नाव ध्यजेदात्मानमात्मना क्षत्रियश्चचरेदेवमासंन्यासाश्रमं सदा ३५ वानप्रस्थाश्रमो वैवं
चरेद्वैश्यः समाहितः शूद्रः शुश्रूषया नित्यं गृहस्थाश्रममाचरेत् ३६ शूद्रस्य ब्रह्मचर्यं च मुनिभिः केश्चदिष्य
ते अनुलोमप्रसूतानां त्रयाणां आश्रमाश्रये ३७ शूद्रवत्सुद्रजातीनामाश्रमाः कीर्तिता बुधैः चतुर्व
म३ र्णैमाश्रमस्थानामहन्यहनि तत्पराः ३८ विधुक्तं कर्म कर्तव्यं कामसंकल्पवर्जितं तस्मात्त्वमपि योगीन्द्र स्वाश्र
मं धर्ममाचर ३९ श्रद्धया विधिवत्सम्यक् स्नानकर्म समाचरेत् इति नित्यकर्म सर्वं योगरूपं चतन्वतः ४०
उपविश्य तदा ब्रह्मा योगनिधिर्भवन्स्वयं अब्रवीत्याज्ञवल्क्यो तं मार्गीं मुनिमुदन्विता ४१ पुनः प्राहमु राम: २

निश्रेष्ठ ऋषिमध्ये वरानना गार्ग्युवाच ज्ञानेन सह योगेन विधुक्तं कर्म कुर्वते ४२ त्वयोक्तं मुक्तिरस्तीति
तयोर्ज्ञानं वदस्व भो भार्ययात्वेवमुक्तस्तु याज्ञवल्क्यस्तपोनिधिः ४३ तां समालोक्य कृपया तानरूपमभा
षत याज्ञवल्क्य उवाच ज्ञानं योगात्मकं विद्धि योगश्चाष्टांगसंयुतः ४४ संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मपरमात्मनोः ल३
वक्ष्यामि यानि ते सम्यक् यथा पूर्वं मया श्रुतं ४५ समाहितमना गार्गि ऋषिभिः सह संशृणु यमश्च नियमश्चै
व आसनानि तथैव च ४६ प्राणायामस्तथा गार्गि प्रत्याहारश्च धारणा ध्यानं समाधिरेतानि योगांगानि वरान
ने ४७ यमश्च नियमश्चैव दशधा संप्रकीर्तिता आसनान्युत्तमान्यष्टौ त्रयं तेषूत्तमोत्तमं ४८ प्राणायामस्त्रिधा
प्रोक्तो ध्यानं षोढा प्रकीर्तितं ४९ त्रयं तेषूत्तमं प्रोक्तं समाधिस्त्वेकरूपकः बहुधा केचिदिच्छंति विलोक्य पृथक्पृ
थक् ५० अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवं क्षमाधृतिर्मिताहारः शौचं चैते यमा दश कर्मणा मनसा वाचा सर्वभू
तेषु सर्वदा अक्लेशजननं प्रोक्तं अहिंसात्वेव योगभिः ५२ विधुक्तं चेद्दहिंसा स्यात् क्लेशजन्मापि तंतु च वेदोक्ते
पि हिंसा स्याद्वाभिचारादिकर्मवत् ५३ सत्यं भूतहितं प्रोक्तं न यथार्थाभिभाषणं कर्मणा मनसा वाचा सर्वेषां वस्था
परद्रव्ये च निस्पृहा ५४ अस्तेयमिति तिन्मोक्तं ऋषिभिस्तत्वदर्शिभिः कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा ५५

या.गी.
२

सर्वत्रैमैथुनत्यागो ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ब्रह्मचर्याश्रमस्थानां यतीनां नैष्ठिकस्य च ५६ गतस्त्वैव गृहस्थस्य ब्रह्म
चर्यं प्रकीर्तितं ब्रह्मचर्यान्तु सैवोक्ता गृहस्थाश्रमवासिनां गतस्त्वैव गृहस्थस्य ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितं ५७ ब्रह्मच
र्यानुसावोक्ता सर्वेषां योगिनां तथा ऋतावृतौ स्वदारेषु संगतिर्या विधानतः ५८ विंशांछत्रिमतां चैव केचि
दिच्छंति पंडिताः शुश्रूषैव च शुश्रूषस्य ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितं ६० शुश्रूषयानुरागेन नित्यं ब्रह्मचर्यमुपाहृतं गुर
वः पंचसर्वेषां चतुर्णामेश्च तिवोदिता ६१ माता पिता न था चार्ये मातुलश्वशुरस्तथा तेषां तु रक्ष्यः श्रोता
श्राचार्यः पितरोस्तथा ६२ एषांतु स्वतमस्त्विक वा चार्यः परमार्थवित् तमेव ब्रह्मविद्धूर्धं नित्यकर्मपरायण ६३
शुश्रूषयावरेद्भिस्तु धा भूघनवा गुरुः इत्याक्तसर्वभूतेषु सर्वत्रानुग्रहस्ततः ६४ विहितेषु तदन्येषु मनोवा
कायकर्मभिः प्रवृत्तो वा निवृत्तो वा एककृपत्वमार्जवं ६५ प्रियाप्रियेषु सर्वेषु समत्वं च हरीरिणाम्
समासेवति विद्भिरुदितं ब्रह्मवादिभिः ६६ श्रर्थहानौ च वंधूनां वियोगे च स्वसंपदि तयोः प्राप्तौ ३
च सर्वत्र वित्तस्यापनाधृतिः ६७ श्रशेषाया सामुने श्रोतकोषाऽऽस्यारण्यवासिनां द्वाविंशत्तद्गृ
हस्थानां यथेष्टं ब्रह्मचारिणाम् ६८ एषा मयं मिता हारे स्त्वत्पभामत्लोभाजनम् श्रौचं च द्वि

विधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यंतरं तथा ६९ मृज्जलाभ्यां स्मृतं बाह्यं मनःशुद्धिस्तथांतरं मनःशुद्धिर्विते या धर्मेण
ध्यात्मविद्यया ७० आत्मविद्या च धर्मश्च पित्राचार्येण वा नघ तस्मात्सर्वेषु कालेषु सर्वेविश्वयसादिभिः ७१ सु
रूपश्चतिसंपन्नाः पूज्या वाग्मनसादिभिः इति श्रीयाज्ञवल्क्यगीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे या
ज्ञवल्क्यगार्गिसंवादे प्रथमोऽध्यायः याज्ञवल्क्य उवाच तपसंतोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनं सिद्धांतश्रवणं चैव
ह्रीर्मतिश्च जपस्तथा १ एतेनु नियमाः प्रोक्ता त्वास्थानुस्त्वा पृथक् पृथक् विधिनोक्तेन मार्गेण कृच्छ्रचांद्रायणा
दिभिः २ शरीरशोषणं प्राहुस्तापसास्तप उत्तमं येदृच्छालाभतो नित्यं अलंपुंसां भवेदिति ३ याधीस्तामृषयः प्रा
हुः संतोषं सुखलक्षणं धर्माधर्मेषु विश्वासो यत्तदास्तिक्यमुच्यते ४ न्यायार्जितं धनं चान्नमन्यद्वा यत्प्रदी
यते अर्थिभ्यः श्रद्धया युक्तं दानमेतदुदाहृतं ५ यत्प्रसन्नेस्वभावेन विष्णुं वायत्समेव वा यथाशक्त्यार्चनं भक्त्या
एतदीश्वरपूजनं ६ रागद्वेषतं हस्यं वागजुद्धान्नुतादिना हिंसादिरहितः कार्यमेतदीश्वरपूजनं ७ सिद्धांतश्रवणं
प्रोक्तं वेदांतश्रवणं बुधैः द्विजेवन सत्रियस्योक्तं सिद्धांतश्रवणं बुधैः ८ विशांचे केचिदिच्छंति शील्लवंतमता

याज्ञी० ४

सतां शूद्राणां च स्त्रियेश्चैव स्वधर्म्मस्तु तपः स्मृतं ९ सिद्धांतश्रवणं प्रोक्तं पुराणश्रवणं बुधैः वे
दलौकिकमार्गेषु कुत्सितं कर्म्म यद्भवेत् १० तस्मिन्नभवति या लज्जा ह्रीस्तु सैवेति कीर्त्तिता विधि
नोक्तेन मार्गेण मंत्राभ्यासो जपः स्मृतः ११ अधीतो वेदस्तदंगे वा पुराणं सेतिहासकं एतेष्वध्ययनं
तत्त्वस्य अभ्यासो जपः स्मृतः १२ जपश्च द्विविधः प्रोक्तो वाचिको मानसस्तथा वाचिकोपांशुरुच्चै
श्च द्विविधः परिकीर्त्तितः १३ मानसो मननध्यानभेदाद्द्वैविध्यमास्थितः उच्चैर्जपादुपांशुश्च स
हस्रगुण उच्यते १४ मानसश्च तथोपांशोः सहस्रगुण उच्यते ५ मानसाच्च तथा ध्यानं सहस्रगुण
उच्यते १५ उच्चैर्जपश्च सर्वेषां यथोक्तफलदो भवेत् नीचैः श्रुतो न चेत्तोपि श्रुतश्चेन्निष्फलो भवेत् १६
ऋषिं छन्दोधिदैवं च ध्यायेन्मंत्रं च सर्वदा यत्तन्मंत्रो भवेत् गार्गि सर्वकामफलप्रदः १७ अतं वगुरुणा
इदंमुपदिष्टं वत्तु तया धर्म्मार्थकामसिद्ध्यर्थं उपायश्चरणं भवेत् १८ इति श्रीयाज्ञवल्क्यगीतायां द्विती
योध्यायः ॥ २ ॥ आसनान्यधुना वक्ष्ये शृणु गार्गि तपोधने स्वस्तिकं गोमुखं पद्मं वीरं सिंहासनं

श्रीराम ४

तथा १ भद्रं मुक्तासनं चैव मयूरासनमेव च तथा च्चेषां वरारोहे यथावद्वदामि लक्षणम् २ जानूर्वोरं
तरे सम्यक् कृत्वा पादतले उभे ऋजुकायः सुखासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ३ सविन्याचात्मनेः पार्श्वे
गुल्फौ निक्षिप्य पादयोः सव्ये दक्षिणगुल्फं तु दक्षिणे दक्षिणेतरं ४ एतच्च स्वस्तिकं प्रोक्तं सर्वपापप्रणाश
नं सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् दक्षिणेपि तथा सव्यं गोमुखं च मुखं तथा ५ अंगुष्ठौ च नि
बध्नीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण तु ऊर्वोरुपरि विप्रेन्द्र कृत्वा पादतले उभे पद्मासनं भवेदेतत् सर्वेषामपि पूजि
तं ६ एकं पादमथैकस्मिन् विन्यस्योरौ तु संस्थितं इतरस्मिन् तथा चोरुं वीरासनमुदाहृतं ७ गुल्फौ
च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् दक्षिणं सव्यगुल्फेन दक्षिणेन तथेतरं ८ हस्तौ जान्वोः परि स्था
प्य स्वांगुलीश्च प्रसार्य च व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः १० सिंहासनं भवेदेतत् पूजितं यो
गिभिः सदा गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ११ पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनि
श्चलं भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधिविषापहं १२ संपीड्य सीवनीं सूक्ष्मां गुल्फेनैव तु सव्यतः सव्यं दक्षि
णगुल्फेन मुक्तासनमितीरितम् १३ मेढ्रादुपरि निक्षिप्य सव्यं गुल्फं ततोपरि गुल्फांतरं च नि

सिध्यमुक्तासनमिदं तथा १४ अवष्टभ्य धरां सम्यक् तलाभ्यां करयोर्द्वयोः कूर्परौ चापि स्थापयेत नाभि
पार्श्वयोः १५ समुन्नतशिरःपादो दंडवद्व्योम्नि संस्थितः मयूरासनमेतत्तु सर्वपापप्रणाशनं १६
सर्वेचाभ्यंतरा रोगा विनश्यंति विषाणि च यमे च नियमे चापि आसने च सुसंयत नाडिशुद्धिं च कृ
त्वा च प्राणायामं ततः कुरु १८ इति श्रीयाज्ञवल्क्यगीतासूपनिषत्सु आसनाध्यायस्तृतीयः ३
कालेन ज्ञाषितं वाक्यं याज्ञवल्क्यस्य धीमतः पुनः प्राह सभामध्ये महाभागा तपस्विनी १ गार्ग्युवाच
भगवन् ब्रूहि मे स्वामिन् नाडीशुद्धिं विधानतः केनोपायेन शुद्धाः स्युर्नाड्यः सर्वदेहिनां २ उत्पत्तं
चापि नाडीनां चरणं च यथाविधि विभागं च पृथक् ब्रूहि मुख्यामुख्यत्वमेव च ३ कंदं चैव कीदृशं प्रोक्तं
केति ष्ठंति च वायवः स्थानानि चैव वायूनां कर्माणि च पृथक् पृथक् ४ विज्ञातव्यानि यान्यस्मिन् देहे रामः
देहमध्ये तान्वरं वक्तुमर्हसि मे सर्वं त्वत्तो वेत्ता न विद्यते ५ इत्युक्तो भार्यया तत्र सम्यकृतज्ञमानसा
गार्गीं तां सुसमालोक्य पुनस्तस्य सभामभाषत ६ याज्ञवल्क्य उवाच शरीरं तावदेवं हि षण्णवत्यं ५

गुल्मान्वितं विधेयत तसर्वजंतूनां स्वांगुलीभिरिति प्रिये ७ शरीरादधिकः प्राणो द्वादशांगुलमान
तः चतुर्दशांगुलं केचिद्वदंति मुनिसत्तमाः ८ द्वादशांगुलमेव तिबर्धते ज्ञानिनो नराः आत्म
स्थमनिलं विद्वानात्मस्थेनैव वह्निना ९ योगाभ्यासेन यः कुर्यात् समं वा न्यूनमेव च स एव प्र
रुषविक्रष्टः संहर्ज्यानेरोत्तमे १० आत्मस्थवह्निनेवत्वं योगं येन द्विजोत्तमे आत्मस्थं मातरि
श्वानं योगाभ्यासेन निर्मथ ११ देहमध्ये शिखास्थानं तप्तजाम्बूनदप्रभं त्रिकोणं मनुजा
नां च चतुरस्रं चतुर्दलं १२ मंडलं तत्समन्वितं सत्यमेतद्ब्रवीमि ते तन्मध्ये तु शिखा —— सदा
तिष्ठति पावकः १३ देहमध्यं चकुर्वेति श्रोतुमिच्छसि चेच्छृणु गुदात्तु द्व्यंगुलादूर्ध्वं मेढ्रात्तु
द्व्यंगुलात् १४ देहमध्यं तयोर्मध्यं मनुजानामितीरितं चतुष्पदां च हृन्मध्ये तिरश्चां गुह्यमध्यमे १५
द्विजानां तु वरारोहे तुंदमध्यमितीरितं कंदस्थानं मनुष्याणां देहमध्ये नवांगुलं १६ चतुरंगुल
मुत्सेधं आयामं च तथाविधं अंडाकृतिवदाकारं भूषितं तत्त्वगादिभिः १७ चतुष्पदां तिरश्चां तु
द्विजानां तुंदमध्यमे तन्मध्ये नाभिरित्युक्तं नाभौ चक्रसमुद्भवः १८ द्वादशारयुतं तच्च नरदेहस्य

या॰गी॰
६

तिष्ठितं चक्रेस्मिन्भ्रमतेजीवः परमाया प्रवादितः १९ तेनुपंजरमध्यस्थाय यथाचरितंस्नूतिक्रम
जीवस्यमूलचक्रेस्मिन्नधः प्राणस्तपसौ २० प्राणरूहौभवेज्जीवः सर्वभूतेषु सर्वदा तस्या
ईकुंडलीस्थानेनाभेस्तिर्यगूर्ध्वोजिता २१ अष्टप्रकृतिरूपसाअष्टधाकुंडलीकृता यथाव
द्वायुसंचारं जलान्नादीनि नित्यशः २२ परितः कंदपार्श्वेतु निरुध्यैव सदास्थिता मुखेनैवसमा
विश्यब्रह्मरंध्रमुखंतथा २३ योगकालेत्वयानेन प्रबोधंयातिसाग्निना स्फुरन्तीहृदयाका
शेनागरूपामहोज्वला २४ वायुर्वायुसखेनैव ततोयाति सुषुम्नया कंदमध्येस्थितानाडीसु
षुम्नेतिप्रकीर्तिता २५ तिष्ठंतिपरितःसर्वाचक्रेस्मिन्नाडिसंज्ञिका नाडीनामपिसर्वासांमु
ख्यास्त्वताचतुर्दश २६ इडाचपिंगलाचैवसुषुम्नाचसरस्वती वारुणीचैवपूषाचहस्ति
जिह्वायशस्विनी २७ विश्वोदराकुहूश्चैवशंखिनीचपयस्विनी अलंबुषाचगांधारीमु
ख्याश्चैताश्चतुर्दश २८ आसांमुख्यतमास्तिस्रस्तिसृष्वेकोत्तमोत्तमा मुक्तिमार्गेतिसा

श्रीशः
६

प्रोक्तासुषुम्नायेसुप्रतिष्ठिता २९ कंदस्यामध्यमेगागि सुषुम्नासुप्रतिष्ठिता पृष्ठमध्येस्थिता
नाडीसाहिमूर्द्धिव्यवस्थिता ३० मुक्तिमार्गासुषुम्नासाब्रह्मरंध्रेप्रतिष्ठिता अव्यक्तासैव
विज्ञेयासूक्ष्मासावैष्णवीस्मृता ३१ इडाचपिंगलाचैवतस्याःसव्येचदक्षिणे इडातस्यास्थितासव्ये
दक्षिणेपिंगलास्थिता ३२ इडायांपिंगलायांचचरतोश्चंद्रभास्करौ इडायांचंद्रमाज्ञेयाःपिं
गलायांरविःस्मृता ३३ चंद्रस्तामसइत्युक्तःसूर्योराजसउच्यते विषभागोरविर्भागोसोमभाग
श्चचंद्रमा ३४ तावेवधत्तसकलंकालंरात्रिदिवात्मकं भोक्त्रीसुषुम्नाकालस्यगुह्यमेतदुदाहृतं
३५ सरस्वतीकुहूश्चैवसुषुम्नापार्श्वयोःस्थिता गांधारीहस्तिनीजिह्वा इडायाःपृष्ठपूर्वयोः ३६
पूषायाशंखिनीचैवपिंगलापृष्ठपूर्वयो कुहूश्चहस्तिजिह्वायामध्येविश्वोदरास्थिता ३७
यशस्विनीकुहोर्मध्येवरुणीचप्रतिष्ठिता वारुण्याःसरस्वत्यास्थितामध्येपयस्विनी ३८
गांधार्याश्चसरस्वत्याःस्थितामध्येचशंखिनी अलम्बुषाचविप्रेन्द्र कंदमध्याद्धोगता ३९

पा.बु.गी.

पूर्वभागेसुषुम्नायामेंढ्रांतंचकुहूः स्थिता अधश्चोर्ध्वंचवितया वारुणीसर्वगामिनी ४० प
यस्विनीच याम्यस्यपादांगुष्ठांतमिष्यते पिंगलाचोर्ध्वगायाम्यनासांतंविद्धिमेप्रिये ४१ या
म्ये पूषाचनेत्रांतंपिंगलायास्तुपृष्ठतः पयस्विनीतथायागागियाम्यकर्णांतमिष्यते ४२ स
रस्वती तथाचोर्ध्वमाजिह्वायाः प्रतिष्ठिता आसव्यकर्णांतंविप्रेन्द्र शंखिनीचोर्ध्वगामता ४३
गांधारीसव्यनेत्रांतंइडायाः पृष्ठतस्थिता इडाचसव्ये [redacted] नासांतंसव्यभागेव्यवस्थिता ४४
हस्तिजिह्वातथासव्यपादांगुष्ठांतमिष्यते विश्वोदरातुयानाडीतुंदमध्येव्यवस्थिता ४५ अ
लंबुषामहाभागेयाम्रमूलादूर्ध्वमागता एतास्वन्यास्समुत्पन्नाशिराश्चान्याश्चतास्वपि ४६ यथाचाश्वत्थपत्रेत
द्द्रवपत्रेवासिराः नाडीष्वेतासुसर्वासुविज्ञातव्यातपोधने ४७ प्राणापानसमानश्चउदानोव्यानएवच
नागकूर्मश्चकृकरोदेवदत्तोधनंजयः ४८ एतेनाडीषुसर्वासुचरंतिदशवायवः एतेषुवायवः पंचमुख्याः
प्राणादयःस्मृता ४९ तेषुमुख्यतमावेतौप्राणापानौतपोधने प्राणएवतयोर्मुख्यःसर्वेषांप्राणिनांतथा ५० रामः

आस्यनासिकयोर्मध्येहृन्मध्येनाभिमध्यमे प्राणालयइतिप्राहुःपादांगुष्ठेपिकेनच ५१ अधश्चोर्ध्वंचकुंडल्याःप
रितःप्राणसंज्ञकः तिष्ठतेनेषुवत्तुप्रकाशयतिदीपवत् अपानस्तिलकाविदुमेढ्रजानुषु उदरेसकिलेकट्यां
जंघानाभौवसेन्नित्यं व्यानश्चानासिमध्येवकर्णांगुल्यर्धयोरपि प्राणगलेस्मिनोदेशेतिष्ठत्यनशंशयः ५४ उ
दानःसर्वसंधिस्थाःपादयोर्हस्तयोरपि समानःसर्वगात्रेषुसर्वंव्याप्यव्यवस्थितः ५५ भुक्तंसर्वरसंगात्रेव्यापयन्व
ह्निनासह द्वासप्ततिसहस्रेषुनाडीमार्गेषुसंचरेत ५६ समानोवायुरेवैकःसोग्निर्व्याप्यव्यवस्थितः अग्निभिःसह
सर्वत्रसांगोपांगकलेवरे ५७ नागादिवायवःपंचत्वगस्थ्यादिषुसंस्थिताः उदरस्थंजलमन्नंरसादिचसमीकृतं ५८
तुंदमध्यगतःप्राणःस्थानेकुर्यात्पृथक्पृथक् उपर्यन्नजलेस्थाप्यत्वन्नादीनिजलोपरि ५९ स्वयंत्वपानंसं
प्राप्यतेनैवसहमारुतः प्रयातिज्वलनंतत्रदेहमध्यगतंपुनः ६० सुपानवायुनावह्निःपानेनशनैःशनैः ज्वला
ज्वलतिविप्रेंद्रस्वकलेदेहमध्यमे ६१ ज्वालाभिर्ज्वलनस्तत्रप्राणेनप्रेरितस्ततः ज्वलमत्युष्णमकरोत्कोष्ठमध्यग
तंपय ६२ अन्नंव्यंजनसंयुक्तंजलोपरिसमर्पितं ततःसुपक्वमकरोद्वह्निसंतप्तवारिणा ६३ स्वदसूत्रेरसंस्या

ते

लो२

जा॰गी॰ ८

नांवीव्यत्रूपं रसं भं वेत् पुरीषमन्नसाक्रान्भिप्राणकुर्ध्यात् २४ यन्त्र्यकु २४ समानवायुनासार्द्धं रसंसर्वा
सुनाडीषु व्यापयन्स्वासमार्गेण देहे चरति मारुतः २५ व्योमरन्ध्रे श्रवनमिषिण्मुत्रादिविसर्जनम्
कुर्वंति वायवः सर्वे शरीरेषु निरंतरं २६ निश्वासोछ्वासकासाश्च प्राणकर्म्मेति कीर्तिते अपानवायोः कर्म्म
तत्त्वविण्मूत्रादिविसर्जनम् २७ हानोपादानचेष्टादिव्यानकर्म्मेति चोच्यते उदानकर्म्म तत्प्रोक्तं देहस्
स्योन्नयनादि यत् २८ पोषणादि समानस्य शरीरे कर्म्म कीर्तितं आहारादिगुणायस्तु नागकर्म्मेति की
र्तितं २९ धनंजयस्य लोफादि सर्वकर्म्म प्रकीर्तितं शात्वेव नाडीसंस्थानं वायुस्थानं च कर्म्म च ७० वि
धिनोक्तेन मार्गेण नाडीसंसोधनं कुरु इति श्रीयाज्ञवल्क्यगीतायां चतुर्थोध्यायः ॥४॥ गार्ग्युवाच
भगवन् ब्रह्मविद्श्रेष्ठ सर्वशास्त्रविशारद केनोपायेन शुद्धाः स्युर्नाड्यस्तत्त्ववद प्रभो १ इत्युक्तो ब्रह्म
वादिन्या ब्रह्मविद्ब्राह्मणस्तदा तां समालोक्य कृपया नाडीशुद्धिं समाषत २ याज्ञवल्क्य उवाच विधु
क्तकर्म्मसंयुक्तः कामसंकल्पवर्जितं यमैश्च नियमैर्युक्तः कामसंकल्पवर्जितः ३ कृतविद्यो जितः
क्रोधः सत्यधर्म्मपरायणः गुरुशुश्रूषणरतः पितृमातृपरायणः ४ स्वाश्रमस्थः सदाचारो विद्वद्भिश्च सुशिक्षितः

रामः ८

तपोवनं तु संप्राप्य फलमूलोदकान्विते ५ तत्र रम्ये शुचौ देशे ब्रह्मघोषसमन्विते स्वकर्म्मनिरतैः शांतैः ब्रह्मविद्भिः स
मावृते ६ वारिभिश्च सुसंपूर्णे पुष्पैर्नानाविधैर्युते फलमूलैः समंततोसिद्धकामफलप्रदे ७ देवालये वा नदीतीरे ग्रामे वा नग
रे तथा सिद्धकूपे देवखाते तडागे सरसी सुवा ८ सुशोभनं मठं कृत्वा सर्वरक्षासमन्वितम् त्रिकालस्नानसंयुक्तः
स्वधर्म्मनिरतः सदा ९ वेदांतश्रवणं कुर्वन् तस्मिन् योगं समभ्यसेत् केचिद्वदंति मुनयः तपःस्वाध्यायसंयुताः १०
स्वधर्म्मनिरताः शांताः योगतत्त्वविशारदाः निर्जने विपिने रम्ये वातातपविवर्जिते ११ विष्णुक्तकर्म्मसंयुक्तः शुचि
र्भूत्वा समाहितः मंत्रैर्न्यस्ततनुर्द्धीरः शितभस्मधरः सदा १२ मृद्वासने पीठे कुशान्समास्तीर्य ततो जिनम
विनायकं तु संपूज्य फलमूलोदकादिभिः १३ इष्टदेवं गुरुं नत्वा ततः स्यारुह्य चासनं प्राङ्मुखोदङ्मुखो वापि
जितासनगतस्वयं १४ समग्रीवशिरःकायः संवृतास्यः सुनिश्चल नासाग्रदृक्सदासम्यगतमानसः १५ समंते
समंतेपरयने नेत्राभ्यां सुसमाहितः नासाग्रे सोमरश्मिज्योत्स्नाजालविविन्वता १६ सप्तमस्य वर्गस्य चतुर्थबिंदु
संयुतं मूर्ध्नि बिंदुं समालोक्य नेत्राभ्यां मनसा सह १७ नासाग्रे शशिभृद्बिंबे बिंदुमध्ये तुरीयकं इडया वायुमारोप्य

नगन्यग
तुर

श्वरयित्वोदरस्थितं १८ ततोग्रेदेहमध्यस्थं ध्यायन्ज्वालावलीयुतं रेफं च बिंदुसंयुक्तं अग्निमंडलसंस्थि
तं १९ ध्यायन्विरेचयेत्पश्चात् मंदं पिंगलवायुना पुनः पिंगलया पूर्य्य प्राणं दक्षिणात: सुधी २० पुनर्वि
रेचयेद्धीमान्नाडिप्रान्तु शनै: शनै: त्रिचतुर्वत्सरं वाथ त्रिचतुर्वारमेव वा २१ षट्कृत्वाचरेन्नि
त्यं रहस्येवं त्रिसंधिषु नाडीशुद्धिमवाप्नोति पृथक्चिह्नोपलक्षित २२ शरीरलघुतादीप्तिर्वह्नेर्ज
ठरवर्त्तिन: नादाभिव्यक्तिरित्येतत् चिह्नं तच्छुद्धिसूचकं २३ यावदेतानि संपश्येत्तावदेवं
समभ्यसेत् इतियाज्ञवल्क्यगीतायां पंचमोध्याय: ॥५॥ प्राणायाममथेदानीं प्रवक्ष्यामि वि
धानत: समाहितमनास्त्वं हि शृणु गार्गि तपोधने १ प्राणापानसमायोगः प्राणायाम इतीरित:
प्राणायाम इति प्रोक्तो प्राणायामस्त्वितं त्रिधा: रेचक कुंभपूरके २ ते रेचकपूरककुंभकास
एषं च प्रणव: प्रणवेन इति प्रोक्त: प्राणायामस्त्रिलक्षणम् ३ इडयां वायुमारोप्य पूरयित्वोद
रस्थितं शनै: षोडशभिर्मात्रैरकारं तत्र संस्मरेत् ४ धारयेत्पूरितं पश्चाच्चतु:षष्ट्या तु मात्र

या उकारमूर्त्तिमात्रापि संस्मरन्प्रणवं जपेत् ५ यावद्वा शक्यते तावद्धारणं जपसंयुतं पूरितं रेचये
त्पश्चात्प्राणं वाह्यनिलान्वितं ६ शनै: पिंगलया गार्गि द्वात्रिंशन्मात्रया पुन: मकारमूर्त्तिमात्रापि
संस्मरन्प्रणवं जपेत् ७ प्राणायामो भवेदेषं पुनश्चैनं समभ्यसेत् अनुलोमविलोमाभ्यां यथाश
क्ति समाहित: ८ अकारमूर्त्तिमंत्रापि संस्मरन्प्रणवं तथा ततः पिंगलया पूर्वमात्रै: षोडशभि
स्तथा ९ उकारमूर्त्तिमत्रापि संस्मरन्सुसमाहित: पूरितं धारयेत्प्राणं प्रणवं विंशति त्रयं १०
जपेत्संस्मरन्मूर्द्धिं मकाराख्यं महेश्वरं यावद्वा शक्यते पश्चाद्रेचयेद्विलयानिलं ११ एवमेव पुन: कुर्यादिडया पूर्वप
द्ववत् यथा प्राणं समारोप्य पूरयित्वोदरस्थितं १२ प्रणवेन तु संयुक्तं व्याहृतीभिश्च संयुतां गायत्रीं वा जपेत्विप्र
प्राणसंयमने त्रिश: पुनश्चैवं त्रिभि: कुर्यात्पुनश्चैवं त्रिसंधिषु यद्वा समभ्यसेन्नित्यं लौकिकं वैदिकं तु वा १४ प्राण
संयमने विद्वान्जपेत् द्विंशति द्वयं ब्राह्मण: श्रुतिसंपन्न: स्वधर्मनिरत: सदा १५ स्ववैदिकं जपेन्मंत्रं लौकिकं च
कदाचन केचिद्भूतिहितार्थाय जपमिच्छंति लौकिकं १६ द्विजवत्त्रियो स्योक्त: प्राणसंयमने जप: वैश्यानां धर्म
युक्तानां श्रीशूद्राणां तपस्विनां १७ प्राणसंयमने गार्गि मंत्रं प्राणवर्जितं नमोन्तं शिवमंत्रं वा वैष्णवं चेष्यते बुधै: १८
यद्वा समभ्यसेद्धीरो लौकिकं विधिपूर्वकं प्राणसंयमने स्त्री च जपेत् द्विंशतिद्वयं १९ नवैदिकं जपेद्धूद्र: स्त्रियप्य

या॰गी
१०

नकदाचन स्वाम्भमस्यस्य वै शपस्यकेचिदिहंतिवैदिकं २० संध्ययोरुभयोर्नित्यं गायत्रीप्रणवेनवा
प्राणसंयमनं कुर्यात् ब्राह्मणोवेदपारगः २१ नित्यमेवं प्रकुर्वीत प्राणायामांस्तु षोडश अपि भ्रूण
हनं मासात्पुनंत्यहरहः कृता २२ अनुक्रमात्तु नैत्यवजन्मान्तरकृतान्वेत यत्नाराजन्ब्रह्मंश्रुद्धोत
स्मान्नित्यं समभ्यसेत् २३ योगाभ्यासरताश्चैव स्वधर्मनिरताश्चये प्राणसंयमनेनैव सर्वे मुक्ता
भवंतिहि २४ वाह्याद्धूरणं वायोरुदरे पूरकोहिसः सम्पूर्णकुम्भवद्वायोर्धारणं कुंभकोभव
त् २५ वहिर्विरेचनं वायोरुदराद्रेचकः स्मृतः प्रस्वेदजनकोयस्तु प्राणायामस्तु सोधमः २६
कंपनान्मध्यमः प्रोक्तः उत्थानाचोत्तमोभवेत् पूर्वं पूर्वं प्रकुर्वीत यावदुत्तमसंभवः २७ संभवत्तु
त्तमेप्राणीप्राणायामसुखीभवेत् प्राणोलयतितेनैव देहस्योत्पापनाधिकः २८ देहस्थानिलशोधनेन
कृतासनपरिग्रहः निश्वासोच्छ्वासकौतस्य न विद्येते कथंचन २९ देहयद्यपितोस्पातां स्वाभावि
कंगुणावुभौ तथापि न श्यतस्तेन प्राणायामैः स्वभेवहि ३० तयोर्नाशे समर्थः स्यात्कर्तुं केवलकुं राम:
भकम् रेचकं पूरकं मुक्त्वा यदास्मिन्वायुधारणं ३१ प्राणायामो यमित्युक्तः सर्वकेवलकुंभ १०
कं रेचकाद्यरहयेत्कुंभान् सर्वसहितकुंभकं ३२ सहितं केवलंवामकुंभकं नित्यमभ्यसेत् या

वत्केवलसिद्धिः स्यात्तावत्सहितमभ्यसेत् ३३ केवले कुंभके सिद्धे रेचपूरकवर्जिते नतस्यदुर्लभं किंचित्रि
भुलोकेषुविद्यते ३४ मनोजवत्वं लभते पलितादि च नश्यति मुक्तोयं महामार्गो मकरारव्योतरान्तकुः ॥
३५ नाडीचोत्पादयेन्मेषकुंभकः प्राणसंयमः प्राणसंयमनेनाभ्रदेहे प्राणादिधारणं ३६ एषप्राणजपापा
यः सवमृत्युपघातकः किंचित्प्राणजेपापायं तत्ववक्ष्यामिनत्वतः ३७ बालोन्प्राणं नपाकृष्य पूरयि
त्वोदरस्थितं नाभिमध्येचनासाग्रेपादांगुष्ठेचयत्नतः ३८ धारयेन्मनसाप्राणं संध्याकालेषु वा सदा सर्व
रोगविनिर्मुक्तोजीवेद्योगीगतक्लमः ३९ नासाग्रेधारणाग्निवायोर्विजयकारणं सर्वरोगविनाशः स्या
न्नाभिमध्येचधारणात् ४० शरीरं लघुतांयाति पादांगुष्ठेचधारणात् अथ शरीरे मासोपथः पिवेत्स्तनंतं न
रः ४१ श्रमदाहौनतस्यास्तां नश्यंति व्याधयस्तथा संध्ययोर्ब्राह्मकाले वा वायुमाकृष्य यः पिवेत् त्रिमासान्तस्यक
न्याणिजायतेवाक्सरस्वती षण्मासाभ्यासयोगेन महारोगैः प्रमुच्यते ४३ आलस्यालानमारोप्य कुंडल्यायास्तु
धारयेत् सपूर्णागात्यमलस्य न शंपती मपरेविदुः ४४ जिव्हायांवायुमानीय जिह्वामूले निरोधयेत् यः पिवेदमृ
तं विद्वान्सकलं भद्रमश्नुते ४५ आत्मन्यात्मानमीडयास्नमानीयांतरथवा पिवेद्यस्त्रिदशाहारं व्याधिभिः सा
पिमुच्यते ४६ मासमेकं त्रिसंध्यायां जिह्वारोप्यमारुतं पिवेद्यस्त्रिदशाहारं धारयेत्तुदमध्यमे ४७ गुल्म

जा०गी० ११ मालामिहावान्मां स्त्रिहावजनितांस्तथा लुंरमध्यगतादोषाः सर्वे नश्यंति किल्विषाः ४८ ज्वराः सर्वे विनश्यं
ति विषाणि विविधानि च ४९ एवं वायुजयोपायः प्राणस्यानुसमाहितः सप्तमासूनमास्थायसमाहितसम
स्तथा ५० करणानि वशी कृत्वा विषमेभ्यावलात्सुधीः अपानं मूर्ध्नि माकृत्य प्राणेन समाहितः ५१ हस्ता
क.४ भ्यां बंधयेत्सम्यक्शाखादिकरणानि च अंगुष्ठाभ्यामने श्रोत्रे तर्जनीभ्यां च चक्षुषी ५२ नासापुटमध्यमाभ्यां
प्रच्छाद्य करणानि वै आनंदप्राप्तिर्भवेद्यावत्तावन्मूर्ध्नि धारयेत् ५३ प्राणः प्रयात्यनेनैव ततश्चायुर्विधातकृत्
ब्रह्मरंध्रे सुषुम्नायां मृणालांतरसूत्रवत् ५४ नादोत्पत्तिस्त्वनेनैव शुद्धस्फटिकसंनिभः आमूर्ध्नो बद्धतेना
दो वीणादंडवत्स्थितः ५५ शंखध्वनिनिभस्तादौ मध्ये मेघध्वनिर्यथा व्योमरंध्रगते नापोचित्तेचात्मनि
संस्थिते तदानंदो भवेत्तयोगी वायुस्तनुजितो भवेत् ५७ योगी नस्त्यपरो ह्यवं वदंति समचेतसः प्राणायामपरा
तोरस्य दुरणा वर्जिताः ५८ दक्षिणेतर वीजे च गुल्फेन सीवनीं पीडयेत्स्थिरं अधस्ताद्दंडयोः स्त्रस्मासव्यापरिच
दक्षिणं ५९ जंघयोरंतरे गार्भिनिशिछद्रं बंधयेद्दृढं समग्रीवः शिरः स्कंधः समदृष्टिः समाहरः ६० नेत्राभ्यां हि
णागुल्फे लोकयंन्नुपरिस्थितः धारयेन्मनसा मूर्ध्नि व्याहरन्प्रणवाक्षरं ६२ आसनेनान्यधीरास्ते दीपं हस्ते व रामः ११

लोकयन् क्षत्रियश्च वरारोहे व्याहरन्प्रणवाक्षरं ६२ आसनेनान्यधीरास्ते हि पैंहस्तो विजितेंद्रियः वै
श्याः शूद्राः स्त्रियः श्चान्ययोगभ्यासरता नराः ६३ शैवं वा वैष्णवं वाथ व्याहरंतोऽन्यमेव वा आसनेनान्यधीरास्ते
दीपं हस्ते वलोकयन् ६४ आयुर्विधातकृत्प्राणस्त्वनेनाग्निकुलं गतः धूमध्वजजयो यावत्तावन्नान्यधीरभ्य
भ्यसेत ६५ धारणां कुर्वतस्तस्य शक्तिः स्याद्दीप्तभोजने देहस्तु लघुतां याति जठराग्निप्रदीपनं दृष्टिचिह्नं
ततस्तस्मिन्मनसारोप्य मारुतं मंत्रमुच्चारयन्दीर्घं नाभिमध्ये निरोधयेत् ६७ यावन्मनोलयस्तस्मिन्नाभौ च चि
रमंडले तावत्समभ्यसेल्लीनं यावत्तन्नियतासना ६८ एतेन नाभिमध्यस्थो धारणेनैव मारुतः कुंडलीया
ति वह्निश्च देहस्यत्र न संशयः ६९ सा तप्ता वह्निना तत्र वायुना वा तिताम्बवं प्रसार्य करणं भिंद्रगंग्रे वाक्षं याति
सातत ७० षडंकुसंचरत्सभ्रमिन्नाभिमूले च चक्रिणी ब्रह्मरंध्रे सुषुम्नायां प्रयाति प्राणसंसकः ७१ हृद्या
त्कंठकूपे च भ्रुवोर्मध्ये च धारयेत् तस्मादारोप्य मनसा साग्निप्राणमनन्यधीः शरीरं विसिसृक्षुश्चेद्देवं
सम्यक्समाचरन् धारयेद्व्योम्नि कर्तेन व्याहरन्प्रणवाक्षरं ७३ वायुना हरितो व्योम्नि सांगोपांगकले
वरे तदात्मा राजते तस्य जयाव्योम्नी विकर्तनः ७४ शरीरं विसिसृक्षुश्च देवं सम्यक्समाचरन् एकाक्षरं ब्रह्म
ध्यायन्प्रणवःमीश्वरं सदा ७५ सविडा मनसा मूर्ध्नि ब्रह्मरंध्रे सवायुना प्राणान्मोमाचयत्यश्चान्महा

प्राणेसुमध्यमे ७६ देहातीते जगत्प्राणे अत्यनित्यध्रुवे पदे आकारे परमानंदे स्वात्मानं योजयेत्सुधीः प्रल
वासं भवेद्गार्गि न पुनर्जन्मभाग्भवेत ७७ तस्मात्वं चवरारोहे नित्यकर्म समाचर संध्याकालेषु वा नित्यं
प्राणसंयमनं कुरु ७८ प्राणायामपराः सर्वे प्राणायामपरायणाः प्राणायामैर्विशुद्धा ये ते यांति परमां गतिं ७९
प्राणायामाद्दते नान्यत्तारकं नरकादिषु संसारार्णवमग्नानां तारकः प्राणसंयमः ८० तस्मात्वं विधिमार्गे
ण नित्यं कर्म समाचर विधिनोक्तेन मार्गेण प्राणसंयमनं कुरु ८१ इति श्रीयाज्ञवल्क्यगीतायां षष्ठोध्यायः ६
उक्तान्येतानि चत्वारि योगांगानि वरानने प्रत्याहारादि चत्वारि शृणु चाभ्यंतराणि च १ इंद्रियाणां वि
चरतां विषयेषु स्वभावतः बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः समुच्यते २ यद्यत्पश्येत्तु तत्सात्मानमात्मनां चाप्य
नात्मनः प्रत्याहारः स च प्रोक्तो योगविद्भिर्महात्मभिः ३ कर्माणि यानि नित्यानि विहितानि शरीरि
णां तेषामात्मन्यनुष्ठानं मनसा यद्बहिर्विना ४ प्रत्याहारो भवेत्सोपि योगसाधनमुत्तमम् प्रत्या
हारं प्रशस्तं तत्सेवितं योगिभिः सदा ५ अष्टादशसु यद्वायोर्मर्मस्थानेषु धारणं स्थानात्स्था
नात्समाकृष्य प्रत्याहारो निगद्यते ६ अश्विनौ च तथा प्रोतौ गार्गि देवभिषग्वरौ मर्मस्थाना
नि सिद्ध्यर्थं शरीरे योगमोक्षयोः ७ तानि सर्वाणि वक्ष्यामि यथावच्छृणु सुव्रते पादांगुष्ठौ च

गुल्फौ च जंघमध्ये तथैव च ८ स्थितौ मूलं च जान्वोश्च मध्ये चोरुद्वयस्य च पायुमूलं ततः पश्चान्मध्ये देह
स्य मेढ्रकं ९ नाभिश्च हृदयं गार्गि कंठकूपस्तथैव च तालुमूलं च नासाग्रे मूलं चाक्ष्णोर्मण्डले १० भ्रुवोर्मध्ये
ललाटं च मूर्द्धा च मुनिसत्तमे मर्मस्थानानि चैतानि मानं तेषां पृथक् शृणु ११ पादान्मानं तु गुल्फस्य
सार्द्धांगुलचतुष्टयं गुल्फात्तु जंघमध्यं तु विज्ञेयं तद्दशांगुलं १२ जंघमध्याच्चितेर्मूलं यत्तदेकादशांगुलं
चितेर्मूलाज्जानमध्यं विज्ञेयं हि नवांगुलम् १३ जान्वोर्नवांगुले प्राहुः तनुमध्यं मुनीश्वराः ऊरुमध्या
त्तथा गार्गि पायुमूलं नवांगुलं १४ देहमध्यात्तथा पायोर्मूलात्सार्द्धांगुलद्वयं देहमध्ये तथा मेढ्रात्तद्वत्सा
र्द्धांगुलत्रयं १५ मेढ्रान्नाभिश्च विज्ञेया सार्द्धं गार्गि दशांगुले चतुर्दशांगुले नाभेर्हृन्मध्यं च वरानने
१६ षडंगुलं च हृन्मध्यात्कंठकूपस्तथैव च कंठकूपाच्च जिह्वाया मूलं स्याच्चतुरंगुलम् १७ नासामू
लं तु जिह्वाया मूलात्तु चतुरंगुले नेत्रस्थानं च तन्मूलादर्द्धांगुलमितिष्यते १८ तस्मादर्द्धांगुलं विद्धि
भ्रुवोरंतरमात्मनः ललाटाख्यं भ्रुवोर्मध्यादूर्ध्वं स्याद्दंगुलित्रयं १९ ललाटाद्व्योमसंज्ञं स्यादंगुलत्रय
मेव हि स्थानेष्वेतेषु मनसा वायुमारोप्य धारयेत २० स्थानात्स्थानात्समुत्कृष्य प्रत्याहारं प्रकु

गी. १२

वेत: सर्वरोगाश्च नश्यंति योगा: सिध्यंति तस्यवै २१ वदंति योगिन: केचिद्योगेषु कुशला नरा: प्रत्याहारं वरारोहे श्रृ
णु त्वं तद्वदाम्यहं २२ संपूर्ण कुंभकाद्वायोरंगुष्ठान्मूर्द्धमध्यत: धारयेद्दानिलं विद्धि प्राणायाम: प्रचो
दित: २३ व्योमरंध्रात्समाकृष्य ललाटे धारयेत्तत: भ्रुवोर्मध्ये निरोध्य तन्नासाग्रे संनिरो
धयेत् २४ भ्रुवोर्मध्यात्समाकृष्य नेत्रमध्ये निरोधयेत् नेत्राभ्यां सम्मीकृष्य नासाग्रे संनिरोधये
त् २५ नासामूलाज्जिह्वायामूले प्राणं नियोजयेत् जिह्वामूलात्संनिकृष्य कंठकूपे निरोधयेत्
२६ कंठकूपात्तु हन्मध्ये हृदयान्नाभिमध्यमे नाभिमध्यात्तु तन्मेढ्रे मेढ्राद्वह्न्यालये: तत: २७
देहमध्ये गुदे गार्गि गुदांता दूरु रुध्येत् तथा ऊरुद्वयात्तु जानुमूले समाकृष्य निरोधयेत् २८ चितिमूले
ततस्तस्मात् जंघयोर्मध्यमे तत: जंघामध्यात्समाकृष्य गुल्फमूले निरोधयेत् २९ गुल्फादंगुष्ठ
योर्गार्गि पादयो स्तन्निरोधयेत् स्थानात्स्थानात्समाकृष्य यस्त्वेवं धारयेत्सुधि ३० सर्वपापविशु
द्धात्मा जीवेदाचंद्रतारकं एतत्तु योगसिद्ध्यर्थमगस्त्येन प्रकीर्तितं ३१ प्रत्याहारेषु सर्वेषु प्रशस्त
मिति योगिभि: नाडीभ्यां वायुमापूर्य कुंडल्या: पार्श्वयो: क्षिपेत् ३२ धारयेत्तु अपत्सोपि भव

राम. १२

रोगाद्विमुच्यते पूर्ववद्वायुमारोप्य हृदयव्योम्नि धारयेत् ३३ स प्रयाति वरारोहे परमात्मपदं नर: ध्या
यत: किंपुनस्तस्य बाह्याभ्यंतरवर्तिन: ३४ नासाभ्यां वायुमारोप्य पूरयित्वोदरस्थितं भ्रुवोर्मध्ये त
त: पश्चात्समारोप्य समाहित: ३५ धारयेत्स्थितिमात्रेण सोपि याति परं पदं किंपुनर्बहुनोक्तेन नि
त्यकर्म समाचरेत् ३६ आत्मन: प्राणमारोप्य भ्रुवोर्मध्ये स्वभुमाया यावन्मनोलयस्तस्मिन्ना
वत्संयमनं कुरु ३७ इति श्रीयाज्ञवल्क्यगीतायां सप्तमोध्याय: ॥७॥ अथेदानीं प्रवक्ष्यामि धार
णा: संच तत्त्वत: समाहितमना त्वं च शृणु गार्गि तपोधने १ यमादिगुणयुक्तस्य मनस: स्थिति
रात्मनि धारणा प्रोच्यते सद्भि: शास्त्रतात्पर्यवेदिभि: २ अस्मिन्ब्रह्मपुरे गार्गि यत्तदं हृदयांबुजं त
स्मिन्नेवांतराकाशे यद्बाह्याकाशधारणं ३ एवं च धारणा त्युक्ता शास्त्रतात्पर्यवेदिभि: तां त्रिके
योगशास्त्रेस्ते विद्धि दिक्षु सुसिक्षिते ४ धारणात्वं च या प्रोक्ता तास्त्रु सर्वं पृथक् शृणु भूमिरापस्त
था तेजो वायुराकाश एव च ५ एतेषु पंचदेवानां धारणा परिकृष्यते पादादिजानुपर्यंतं पृथ्वी
स्थानं तदुच्यते ६ आजान्वो: पायुपर्यंतमपां स्थानं प्रकीर्तितं आपायोर्हृदयांतं च वह्निस्थानं

तदुच्यते ७ आहृन्मध्याद्भ्रुवोर्मध्यंयावद्वायुकुलंस्मृतं आभ्रूमध्यात्तुमूर्द्धांतमाकाशमितिचोच्यते ८ अत्र
केचिद्वदंत्यन्येयोगपंडितमानिनः आजान्वोर्नाभिपर्यंतमपांस्थानमितिद्विजाः ९ नाभिमध्यदलांतंय
द्वह्निस्थानंतदुच्यते आगलात्तुललाटांतंवायुस्थानमिमीरितं १० अयुक्तमेतदित्युक्तं शास्त्रतात्पर्यवि
दिभिः यदिस्याज्ज्वलनस्थानं देहमध्यंवरानने ११ अयुक्तंकारणंवह्नेः कार्यरूपस्यसंस्थितिः कार्यका
रणसंयोगे कार्यहानिकथंभवेत् १२ दृष्टंतत्कार्यरूपेषु मृण्मयकघटादिषु पृथिव्यांधारयेत्गा
गिब्रह्माणंपरमेष्ठिनं १३ विष्णुमप्स्वनलेरुद्रं ईश्वरंवायुमंडले महाशिवंतथाव्योम्नि धारयेत्सुसमाहितः
१४ पृथिव्यांवायुमास्थायल्लकारेणसमन्वितं ध्यायेच्चतुर्मुखाकारंब्रह्माणंसृष्टिकारकं १५ धा
रयेत्पंचघटिकापृथिवीजयमाप्नुयात् अप्स्वेवंवायुमारोप्यवकारेणसमन्वितं १६ स्मरेन्नारायणंदेवंच
तुर्बाहुंकिरीटिनं शुद्धस्फटिकसंकाशंपीतवाससमच्युतं १७ धारयेत्पंचघटिकासर्वरोगैर्विमुच्यते वह्नौ
चानिलमारोप्यरेफात्तुसमन्वितं १८ त्र्यक्षंचवरदंरुद्रंतरुणादित्यसंनिभं भस्मोद्धूलितसर्वांगंसुप्रस
न्नमनुस्मरेत् १९ धारयेत्पंचघटिकावह्निनासौनदह्यते मारुतंमरुतस्थानेयकारेणसमन्वितम् २०

धारयेत्पंचघटिकायुगपद्व्योमगोभवेत् आकाशेवायुमारोप्यहकारोपरिशंकरम् २१ बिंदुरूपंमहादेवंव्यो
माकारंसदाशिवं शुद्धस्फटिकसंकाशंबालेंदुधृतमौलिनं २२ पंचवक्त्रयुतंशांतंदशबाहुंत्रिलोचनं सर्वायुधो
द्युतकरंसर्वाभरणभूषितं उमार्द्धदेहंवरदंसर्वकारणकारणं मनसःचिंतयेद्व्यस्तमेरुतेमपिधारयेत् २४ स्वयमु
क्तएवमात्मात्रिकोणेशशिस्थितः एतदुक्तंभवेन्मुक्तोगार्गिब्रह्मविदांवरे २५ ब्रह्मादिकार्यरूपाणिस्वेस्वेसंहृत्य
कारणे विशुद्धमनसापश्येदात्मानंपरमेश्वरं २६ तस्मिन्महाशिवप्राणंचित्तंचानिलकारणं युक्तेचित्तेन
दात्मानंयोजयेत्परमेश्वरं २७ अस्मिन्नर्थेवदंत्यन्येयोगिनोब्रह्मविद्वराः प्रणवेनैवकार्याणिस्वेस्वेसंहृत्यका
रणे २८ प्रणवस्यतुनादांतेपरमानंदविग्रहे अंतःसत्यंपरंब्रह्मयुक्तेयेकृष्णपिंगलं २९ चेतसासंप्रपश्यंतिस
र्वसंसारभेषजं त्वेतस्मात्प्रणवेनैवप्राणायामैस्त्रिभिस्त्रिभिः ३० ब्रह्मादिकार्यरूपाणिस्वेस्वेसंहृत्यकार
णे विशुद्धचेतसापश्येदात्मानंपरमेश्वरं ३१ अस्मिन्नर्थेवदंत्यन्येयोगिनोब्रह्मवादिनः दिव्यामिप्लवयेत
योगेषुपरिनिष्ठिताः ३२ शरीरंतावदेवंतुपंचभूतात्मकंवरणु तदेतद्वरारोहवातपित्तकफात्मकं ३३ वातात्म
कानांसर्वेषांयोगष्टभिरतात्मनां प्राणसंयमनेनैवशोषंयातिकलेवरं ३४ पित्तात्मकानांसर्वेषांनश्यपति
कलेवरं कफात्मकानांकायस्थंसंहरंत्यचिरादिवत ३५ धारणांकुर्वतस्त्वग्रोसर्वेनश्यंतिवातजाः आधिवि

याग्गीः १५

शैजलांशैचधारणांकुर्वतःसदा ३६ नशंपतिश्लेष्मजारोगावानजाश्चपित्तजातथा योमांशेमारुतांशेचधारणा
कुर्वतःसदा ३७ त्रिदोषजनिताशेगाविनश्यंतिनसंशयः अस्मिन्नर्थेतथाह्युक्तामश्विनौचभिषग्वरौ ३८
प्राणसंयमनेनैवत्रिदोषशमनंनृणां तस्मात्वंचवरारोहेनित्यंकर्मसमाचरः धमादिभिश्चसंयुक्तांवि
धिद्धारणांकुरु ३९ इतिश्रीयाज्ञवल्क्यगीतायांयोगशास्त्रेअष्टमोध्यायः ८ ध्यानंततःप्रवक्ष्यामिशृणु
गार्गिवरानने ४० ध्यानमेवहिजंतूनांकारणंवंधमोक्षयोः १ ध्यानमात्मस्वरूपस्यवेदनंमनसाखलु
सगुणंनिर्गुणंतच्चसगुणंचबहुशःस्मृतम २ पंचैतमानिजेद्वौहिवैदिकानिद्विजोत्तमे त्रीणिमुख्यतर
माण्येषांएकंचबहिर्निर्गुणं ३ मर्मस्थानानिनाडीनांसंस्थानेचपृथकपृथक चतुर्णांस्थानक
मीणिज्ञात्वाकुर्यात्सवेदनं ४ एकंज्योतिर्मयंशुद्धंसर्वगंव्योमवदृढं अयत्नमचलंनित्यमादिमध्यां
तवर्जितं ५ स्थूलंसूक्ष्ममनाशंकंमलेस्पर्शमचाक्षुषं निरसंचनगंघाघमज्ञेमचमनोपमं ६
आनंदमजरंनित्यंसदसत्सर्वकारणं सर्वाधारंजगद्रूपममूर्तमजमच्युतं ७ अदृश्यंदृश्यमध्य
स्थवहिःस्तसर्वतोमुखं सर्वदृक्सर्वतःपादंसर्वस्पृकसर्वतःशिरः ८ ब्रह्मब्रह्ममयोहंस्यामिति

रामः १५

तद्वेदनंभवेत नेदंचनिर्गुणंध्यानमितियोगविदोविदः ९ अथचापरमात्मानंपरमानंदविग्रहं अलम
लपुरेचास्मिनेहृदयपरेवस्यमध्यमे १० अभ्यासेनप्रपश्यंतिततःसंसारभेषजं हृत्पद्मदलोपेतेकेंदम
ध्यात्ममुस्थिते द्वादशांगुलमानेस्मिनचतुरांगुलसंमुखे ११ प्राणायामैमेर्विकशितेकेशरान्वि
तकर्णिके वासुदेवंजगद्योनिंनारायणमजंविभुं १२ चतुर्भुजमुदारांगंसंखचक्रगदाधरं कीरीटके
यूरधरंपद्मपत्रनिभेक्षणं १४ देवंश्रीवत्सवक्षस्कंपूर्णचंद्रनिभाननं पद्मोदरकरांभोजंसुप्रशान्तमु
त्विस्मितं १५ शुद्धस्फटिकसंकाशंपीतवाससमच्युतं पद्मोपमपदद्वंद्वंपरमात्मानमव्ययं १६ प्रभा
भिर्भासयद्रूपंपरितःपुरुषोत्तमं मनसालोकयेद्देवंसर्वभूतहृदिस्थितं १७ सोहमात्मेतिविज्ञानेस्मु
तंध्यानमुच्यते वत्सेरारुहमध्येस्मिन्प्रत्यूहस्यात्मककर्णिके १८ अष्टैश्चदलोपेतेविकारैःकेशरैर्यु
तेज्ञाननालेवृहत्कंदेप्राणायामप्रबोधिते १९ विस्फुरितंमहावह्निज्वलंतंविश्वतोमुखं वैश्वानरंज
गद्योनिंशिखयातन्वितमीश्वरं २० भासयंतंस्वकंदेहंआपादतलमस्तकं सर्वतदीपवत्तस्मिन्दीपितंहव्य
वाहनं २१ ध्यायेत्तस्यशिखामध्येपरमात्मानमक्षरं नीलोत्पलसमभ्यस्थंविद्युल्लेखेवभास्वरं २२

या॰गी॰ १६

नीवारसूकवत्सूपंपीताभंसर्वकारणं ज्ञात्वावैश्वानरंदेवंसोहमात्मेतियामति २३ सगुणध्यानमेवेतत्ध्यानंयो
गविदोविदुः वैश्वानरत्वंसंप्राप्यमुक्तिंतेनैवगछति २४ अथवामंडलेपश्येदादित्यस्यमहाद्युतिं आत्मानं
सर्वत्रगतःपुरुषंहेमरूपिणं २५ हिरण्यश्मश्रुकेशंचहिरण्यनखंवहिः कप्यासासमसनवंहृत्स्तिष्ठिस्थितंतका
रिणं २६ पद्मासनेस्थितंसौम्यंप्रभुत्सूर्यनिभाननं पद्माष्टदलाकारंसर्वलोकेकभयप्रदं २७ सदासर्वंनि
जानंदमुन्नयंतंचधार्मिकं भासयंतंजगत्सर्वंदृष्टालोकैकसाक्षिणं २८ सोहमात्मेतियाबुद्धिसापिध्यानं
प्रशस्यते एषएवतुमोक्षस्यसम्यमार्गस्तपोधने २९ ध्यानेनानेनसोरेणमुक्तिंयास्यंतिसूरयः भ्रुवोर्मध्य
तरात्मानंभारूपंसर्वकारणं ३० स्थाणुवन्नासिकाग्रपर्यंतमधरेहत्समुपस्थितं जगत्कारणमव्यक्तंज्वलम
ग्निमिवतेजसं ३१ मनसालोकसोहस्मीमित्येतोध्यानमुत्तमम अथवावेदपर्यंकशिथलीकृतविग्रहे ३२
शिवस्वस्वयंभूत्वानासाग्रेरोपितेक्षणः निर्विकारंपरंशांतंपरमात्मानमच्युतं ३३ अथवाष्टदलोपेत
कर्णिकाकेशरान्विते उन्निद्रहृत्पद्मांभोजेसोममंडलमध्यमे ३४ स्वात्मानमर्भकाकारंभोक्तुरूपिणमव्ययं
सुधासारंविमुंचद्भिःशशिरश्मिभिरावृतं ३५ षोडशछंदसंयुक्तंशिरपद्मादधोमुखात् निर्गतामृतधाराभि

राम: १६

सहस्राभिःसमंततः ३६ स्थावितंपुरुषंतत्रचिंतयित्वासमाहितः त्वष्विनात्मभूतानैवसांगोपांगकलेवरं ३७
अहमेवपरंब्रह्मपरमात्माहमव्ययः एवंयद्देवनंतत्रसगुणंध्यानमुच्यते ३८ एवंध्यानास्तंतेकुर्वन्षण्मासान्म
त्युजिद्भवेत वत्सरान्मुक्तएवस्याजीवत्येवनसंशयः ३९ जीवन्मुक्तस्यनेकापिदुःखव्याप्तिकथंचन किंतु
नर्नित्यमुक्तस्ययोगिनोविदितात्मनः ४० कर्माणिविविधिवत्कृत्वाध्यानमेवसदाकुरु अन्यान्यपिबहून्या
हध्यानानिमुनिसत्तमाः ४१ मुख्यान्युक्तानिचैतानिजघन्यानितराणितु सगुणागुणाहीनंचविज्ञायात्मा
नमात्मनि ४२ मुनयःसमाधिकुर्वंतित्वमप्येवंसदाकुरु इतिनवमोऽध्यायः ९ समाधिमथवक्ष्यामियथा
वेदुक्ताचुर्महर्षिभिः समाधिस्तुसमावस्थाजीवात्मपरमात्मनोः १ ब्रह्मण्येवस्थितिर्यासासमाधिःप्रत्यगात्मनः
ध्यायन्यथायथात्मानंनत्समाधिस्तथातथा २ ध्यात्वैवमात्मनिध्येयोनान्यथात्मायथाभवेत एवमेवहि
सर्वत्रयथारूपस्तुयोगतः ३ तदात्मासापितत्रैवसमाध्येसमसमाप्नुयात सरित्यतोनिविष्टोनुयथाभिन्नोलयं
लियात ४ [illegible]त्माभिन्नएवात्रसमाधिंसमवाप्नुयात एतदुक्तमेवतत्रगार्गिब्रह्मविदांवरे ५ कर्मविविधि
वत्त [illegible] नकानसंकल्पवर्जितं वेदांतेष्वथशास्त्रेषुसुशिक्षितमनाःसदा ६ गुरुणात्वयदिष्टार्थयुक्तयैतं

ने॰ थार

याःगी॰ ७

भरानेन विद्वद्भिः सर्वशास्त्रगुरुनैर्विचार्यर्थवपुनः पुनः ७ तस्मिन्चीतिस्थितार्येनु सुशिक्षितमनाः सदा योगमेवा
भ्यसेन्नित्यं जीवात्मा परमात्मनोः ८ ततस्त्वाभ्यंतरे स्त्रिंड्र्वाथवा कालस्त्वके: विनिश्चित्यात्मनः कालमन्यैर्वा
परमार्थवित ९ निर्भयः सुप्रसन्नात्मा मन्त्रमत्सु विजितेंद्रियः स्वधर्मनिरतः शांतः सर्व्वभूतहितेरतः १० प्राग
यविद्यो पुत्रस्यमंत्रे च विधिपूर्वकं संस्कारमात्मनः सर्वमुपदिश्यंतदानघ ११ पुण्यक्षेत्रेषु चोद्देशे विद्वद्भिश्च
समावृते भूमौ कुशान्समास्तीर्य कृष्णाजिनमथापि वा १२ तस्मिंस्तु वद्धपर्यंकमंत्रैस्त्यक्तकलेवरे आसने
नन्यधीरात्मप्राङ्मुखोवाप्युदङ्मुखः १३ नवद्वाराणि संयम्य गात्रेस्मिन्ब्रह्मणापुरा अत्रिहृदये भोजेश्रा
णेनैव प्रबोधेते १४ व्योम्नि तस्मिन्प्रभास्वरूपे त्वन्येपसर्वकाभरेण मनोहस्त्रीः सुसंयम्य परमात्मनि पंडितः १५ मू
र्ध्यात्मनः प्राणं भ्रुवोर्मध्ये थवानघ ॐमित्येकाक्षरं बुध्वा ब्याहरंस्तुसमाहितः १६ शरीरं संत्यजत्विद्वा
न्योगेनैवात्मदर्शने तदेवसंस्मरेतविद्वान्त्यजेतदं कलेवरं १७ यं यं वापि स्मरन्भावं त्यजत्यंते कलेवरं
तं तमेवमजेद्भावमिति योगविदो विदुः १८ त्वं चैव योगमास्थाय ध्यायस्वात्मानमात्मना स्वधर्मनिर
नात्वंचत्यजेते देहमात्मनः १९ ज्ञानेनैवसहितेन नित्यकर्माणिकुर्वतः निवृत्तफलसंगस्य मुक्तिर्भागि रामः

७

करेस्थितः २० तदुक्तं ब्रह्मणा पूर्वं कर्मयोगसमुच्चयं तदेतत्कीर्तितं सर्वं सांगोपांगविधानतः २१ त्वं चै
वंयोगमभ्यस्य समाधिस्थोगसंपुटं निर्वाणं परमासाद्य सप्रपंचं परित्यज २२ इतिदशमोऽध्यायः इत्ये
वमुक्ता मुनिना याज्ञवल्क्येन धीमता अथिमध्यवरारोहवाक्यमेतदभाषत: १ योगयुक्तः नरः श्रीमान
संध्ययोर्वाथवासदा वैधं कर्मकथं कुर्यान्निष्कृतिःकाल्वकुर्वतः २ इत्युक्तो ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद्ब्राह्म
णस्तदा तांसमालोक्य भगवान्निदमाहगतोत्तमः ३ योगयुक्तमनुष्यस्य संध्योर्वाथवानिशि यत्कर्तव्यं
वरारोहे योगतः खलु नत्कृतं ४ आत्माग्निहोत्रं वह्नौ तु प्राणामेविवर्धते विशुद्धचित्तहविषा विधुक्तं
कर्मकुर्वतः ५ निःकृतिस्तस्य किं बाले कृतकृत्यस्तदा खलु वियोगे सति संप्राप्ते जीवात्मापरमात्मनोः या॰ ६
विधुक्तं कर्मकर्तव्यं ब्रह्मविद्भिश्च नित्यशः वियोगकाले योगी चद्दुःखमित्येव तत्त्यजेत ७ कर्माणि तस्य ६
नित्यनित्यं परिकीर्तितं तो देहनयतः शक्यं त्यक्तुं कर्माण्यशेषतः ८ तस्मादप्रारब्धं कर्तव्यं यो
गिनासदा त्वं चैवात्मतया गार्गि विधं कर्मसमाचर ९ योगेन परमात्मानं यजपित्वा कलेवरे इत्येव
मुक्त्वा भगवान्याज्ञवल्क्यस्तपोनिधिः १० अखिलान्लोकानेनानांवा क्यमेतमभाषत संध्यानुपा
स्य विधिवत्पश्चिमां तु समाहितः ११ गच्छेत्तु सांप्रतं सर्वे आश्रमः स्वाश्रमं प्रति इत्येवमुक्ता मुनिना मुन

या॰गी॰ १८

यःसंशितव्रताः १२ विश्वामित्रोवसिष्ठश्चगौतमश्चांगिरास्तथा अगस्त्योनारदश्चैववाल्मीकिर्बाद
रायणिः १३ गार्ग्योदीर्घतपाव्यासः सौनकश्चतपोधनः भार्गवःकश्यपश्चैवभारद्वाजस्तपोधनः १४ तपस्वि
नस्तथाचान्येवेदवेदांगवेदिनः याज्ञवल्क्यमुखंपूज्यगीर्भिराभिरुत्तमं १५ तेपप्रेमुनयःसर्वेस्वाश्रमेषुय
थामखं गतेष्वेतेषुसर्वेषुतापसेषुतपोधना १६ आगम्यदंडवद्भूमौनाकम्पेतंभाषत गार्ग्युवाच भगवन्सर्वे
शास्त्रज्ञसर्वभूतहितेरत ७ योगंमेकथयपोगीद्र भवच्छिर्भाषितंतुतत् समाधयष्टांगसहितोयोगस्तुमुक्ति
साधने १८ तदेतन्नविस्तरेणसर्वंसर्वंतत्वसन्निधौ योगंममापदिश्याद्यसांगंसंक्षेपतस्ततः १९ ज्ञात्वामेह
...सर्वंजन्मसंसारबंधनात् इत्युक्तोब्रह्मवादिन्याब्रह्मविद्ब्राह्मणोत्तदा २० आलोक्यसप्रणयोहीनो
स्मितपूर्वमथाब्रवीत् उत्तिष्ठोत्तिष्ठकिंशेषम्मेगार्गिवरानने २१ वक्ष्यामितंसमासेनयोगंसम्प्रतितच्छृ
णु इत्येकादशोध्यायः श्रीभगवानुवाच सव्येनगुल्फेनगुदंदक्षिणेनघसमन्तरेणैवनिपीड्यसंधिं
सव्येकरेन्यस्तकरेतरेस्मिन्शिरोसमालोक्यपावकस्य १ आपूर्यदेहं क्षिप्रंकृत्वाप्राणोनिरुध्यश्वास
नैवदेहे यातिगार्गितत्वयानंकुर्व्वंहेशनैःशनैः २ वायुनाबोधितेतोवह्निरपानेनशनैःशनैः ततो

रामः १८

ज्वलतिसर्वंषोस्वकुलंदेहमध्यमे ३ प्रातःकालेप्रदोषेचनिशीथेचसमाहितः मुहूर्तमभ्यसेदेवंयावत्संचहिनघु
यं ४ ततःस्वात्मनिविश्रांतेब्रह्मात्माथश्चपृथक्पृथक्संभवंतितत्तानस्पजितोवेनसमीरणः ५ शरीरेलघुतादीप्तिर्वह्नेर्जा
ठरवर्त्तिनः नादाभिव्यक्तिरित्येवंचिन्हान्यात्मभवंतिहि ६ अल्पमुत्पद्यप्रीबस्मानचणमासेवेत्मोरपक्व आसनेगो
हनेपश्चान्नगंतव्यंत्रिवत्सरात् ७ हृत्सिन्हस्तितत्तस्मात्मनसोपमारुतं मनसाधारयेत्स्नेत्सेनाभिस्थानेनिरोधयेदि
न्ह ८ यावत्तनोत्स्वसमस्मिन्मामोसविन्मंडले नावत्प्रमभ्यसेविद्वाननियतोनियतासनः ९ एतेनाग्निमस्पधा
रतोनेवर्मध्यस्ततः कुंडलीयातिवह्निंवहत्यत्रनसंशयः १० ततोनिलेवायुसंयोगेनसम्यकृधियासमारोप्यनिरोधयेच्च
तं ध्यायेत्सदाचक्रिलमग्रंकुंडलीनाभौसदाकुंडलीतंनिविष्टं ११ द्वारंसमावृत्यमुखेनमध्येतंत्वत्पंचमार्गंसरसत्तयैव
नंवायुमास्येननिगद्यसम्यकपथेश्चसंमम्यमहकृणानो १२ प्रबुद्धनागेंद्रवद्धूसतीतदाप्रबुद्धाग्रभ्याज्वलंती ना
भौसदातिष्ठतिकुंडलीसातीव्यस्तदेहेषुतथेतरेषु १३ वायुनाबोधितावह्निःशिरोभिःकंदमध्यगतनाडिषुसंस्थाकुं
डली इतियस्त्वहिरूपांसंस्मरन्वरवरसुप्त एव १४ संतप्तावह्निनातत्रवायुनाचप्रचालिता असार्व्यफणिवद्रागं
प्रबोधं यातिमानतदा १५ बोधंगताकुंडलीनीचनाभिमध्ये आयात्सुसंभूयकलेवरेस्मिन् चरंतिसर्वैसदवह्निनेव

याग़ी सदापदेतेनुगतिस्तथैवं: १६ निश्चैवंचक्रिणः स्थानं सदाध्यानपरायणः ततोनयेदपानंतु नाभेरूर्ध्वमिदंस्मरन् १७
१९ वायुर्यदा वायुसखेन सार्धं नाभेस्तु वतिक्रम्यगतः शरीरी रोगास्तु नश्यंति बलाभिवृद्धिकांस्तदनीभवति प्रणे १८
ब्रह्मांडमुखमत्र वायवः पावकेन सह जांति संहतो केनचित्तदवदामित आहृत्य बीरुणोद्धृहि सुदीपशिखाभा १९
निश्चितः स्याद्धृदितेन वायुनादेहेद्वायुसखेन हृद्धः सहस्रबलिचक्रस्य पुनरुच्छविशय कुर्यात्पुनरूर्ध्वमुखं द्विजि
द्धः २० प्रबुद्धहृद्यांभोजगर्भ्यस्मिन् ब्रह्मणः पुरे बालार्कोश्रीरिव ज्योतिर्विराजति समीरणः २१ हन्मध्यान्तु सु
षुम्नायां संस्थितो कृतसुकृनरा सजलांबुदमालाभिर्विद्युदिवविराजते २२ प्रबुद्धहृत्स्थोपिसंस्थितेन्नो
प्राणेचैतस्मिन् विनिवेशितविहृानि याह्यांतराणि हि याद्दिदिस्यानि भवंतिता निर २३ वायुमुन्नयति
६४ दीप्तवह्निना व्याहन्प्रणवमनसापि विंदु बालचंद्रसदृशीं तु ललाटे बालचंद्रमवलोकयन्बुधा २४
सवह्निवायुमारोप्य करेवामंध्येधियातदा ध्यायेदनन्यधीः पश्चाद्दंतरात्मानमंतरे २५ मध्यमेपिहृदयेचल
लाटस्थाणुवज्ज्वलतिलिंगसदृरूपं अस्तिगार्गिपरमार्थमिदं हि पश्यपश्यमनसा शिवरूपं २६ ललाट
मध्येहृदयांबुजेवयः पश्यति ज्ञानमयी प्रभातं शक्तिं तडिद्दीपवदुज्ज्वलंतीं सपश्यति ब्रह्म विवेकदृष्ट्या २७ रामः
१९

मनोलयंयत्र याति सुमध्येयोगिनां नृणां जिह्वामूलेमृतस्रावो ब्रह्मध्येवात्मदर्शनं २८ दीपनंचतथामूर्छामन
सेवात्मदर्शनं देवोग्रानानि रम्याणि नक्षत्राणि ग्रहाणि च २९ तापसासिद्धगंधर्वाः प्रकाशं यांति योगिनां
भ्रुवोरंतरे विष्णुपदं निविष्टं मनोलयं याति विद्वान प्रबुद्धा ३० तावत्समभ्यस्य पुनः स्वमध्ये हंसं सदा संस्मर
पूर्णरूपं समीरणाविष्णुपदं निविष्टे विशुद्धबुद्धो च तथात्मनिष्ठ ३१ आनंदमत्यद्भुतमात्मसंस्थं त्वंगार्गि व
स्वाद्य विशुद्धबुद्धा एवं समभ्यस्य मुहुर्दीर्घकालं समाहितिर्भिर्युक्तं तनुर्मितांशी ३२ आत्मानमासाद्य गु
हांत्रविष्टं मुक्तिं व्रजेत्ब्रह्मपुरे पुनस्त्वं भूतानि यस्माच्च भवंति सर्वे येनैव जीवंति च गच्छंति ३३ जातानि य
स्मिन्विलयं प्रयांति नित्यं ब्रह्म विद्धीति वदंति सर्वे ह्येकमेवाद्वितीयं परं रूपं सत्यं महानंदमयं सुसूक्ष्मं ३४
तद्ब्रह्मनिर्भासमयं गुहायामिति श्रुतिश्चापि समामनंति अणोरणीयान्महतो महीयान् आत्मा गुहा
यां निहितोस्यजंतो ३५ तमक्रमेपश्यति विशुद्धबुद्ध्या प्रयाणकालेपि विहीनशोकाः प्रभंजनं मूर्ध्नि
गजं सवह्निं धियासमासाद्य गुरूपदेशात् ३६ मूर्धानमुद्भिद्य पुनः स्वमध्ये प्राणांतमोंकारमन
स्मरेत्तं इच्छया यदि शरीरविसर्गं तातुमिच्छसि समेख्यं तव वक्ष्ये ३७ व्याहरन्प्रणवमुन्नत मूर्धाभे

योगी. २०

ध्नंकुरुत्वमात्मनिकायं इत्येवमुक्त्वाभगवान्प्रहस्यरहस्यजंमुक्तिकरंतुतस्याः ३८ योगामृतंवेधवि
नाशहेतुंसमाधिमास्तरहस्मिन्द्विंगेऽ सतंतुसंहस्यमुनिंध्रुवंतंविद्यानिधिंकुत्सविदांवरिष्ठं ३९ गीर्भिः
प्रणोमेश्चसतांवरिष्ठंसदामदंप्राप्यवरंवरिष्ठं योगेषुसंप्रदानताररहस्यरहस्येजंमुक्तिकरंचसंच ४० सं
सारमुत्सृज्यतदामुत्सन्विनावनेरहस्यावसथ्यविवृशः येनप्रपंचंपरिदृश्यमेतद्येनैवविश्वंप्रतिभा
तिसर्वं ४१ तंवासुदेवंश्रुतिस्मृतिज्ञंजोतंपरस्परंसदात्महृस्मिहृद्विवन्धेहं एनंयविनेंपरमंयोगमक्षागसं
युतं ४२ ज्ञानेगुह्यतमंपुराणंकीर्तितंतवराननेने यइदंशृणुयान्नित्यंयोगाख्यानंनरोत्तमः ४३ स
र्वपापविनिर्मुक्तः सम्यग्ज्ञानीभविष्यति यस्त्वेवंश्रावयेद्विद्वान्नित्यंभक्तिसमन्वितः ४४ अनेकजन्मज
पापंदिनेनैकेननश्यति शृणुयाद्वासकृद्वापियोगाख्यानमिदंनरः ४५ आजन्मजनितंपापसर्वंसद्य
प्रणश्यति श्रुतिस्मृतियानित्यंएतत्ज्ञानसमन्वितः ४६ नित्यकर्म्माणितेद्द्वादेवाश्चप्रणमंतिहि
तस्मात्ज्ञानेनदेहांतंनित्यकर्म्मयथाविधि ४७ कर्त्तव्यंदेहिभिर्गार्गियोगश्चभवतीभिरुधीः इतिश्रीया
ज्ञवल्क्यगीतासूपनिषत्सुब्रह्मविद्यायांयोगशास्त्रेश्रीयाज्ञवल्क्यगार्गिसंवादेद्वादशोऽध्यायः संवत् १८६८ आर
८:

ॐ प्रथमंगुरुदत्तेतिविश्वदेवंजगन्मयं त्रैलोक्यनाथनाथेतिनिर्विकारंनिरामयं १ द्वितीयंगुरुदत्तेतिपक्षपक्षत्वरूपि
णं प्रकृतिपुरुषाकारंवंदेचिन्मयकेवलं २ त्रितीयंगुरुदत्तेतिगुणातीतस्वयंप्रभुः गुणाधारंगुणाध्यक्षंनमस्तुभ्यं
नमोनमः ३ चतुर्थंगुरुदत्तेतिचतुर्वेदस्वरूपिणी वेदसारंवेदगुह्यंवेदंनमाम्यहं ४ पंचमंगुरुदत्तेतिपंचतत्वपरा
त्परं पंचात्मकेनिराभासंनिजानंदनमाम्यहम ५ षष्ठमंगुरुदत्तेतिषड्दर्शनेत्युत्तमः षड्भावरहितंशुद्धंनम
स्तेस्तुमहेश्वरं ६ सप्तमंगुरुदत्तेतिसप्तसागररूपिणम सप्तगोत्राधारंतंभवसागरतारकं ७ अष्टमंगुरुद
त्तेतिअष्टांगयोगरूपिणं अष्टांगरहितंनित्यंसच्चिदानंदविग्रहं ८ नवमंगुरुदत्तेतिनाथनाथंविश्वंवरं
नवनाथमयंशुद्धंनवनारायणात्मके ९ दसमंगुरुदत्तेतिदेवदेवंजनार्दनं ऋषिकेशंजगन्नाथंरमाकां
तंद्विजंवरं १० एकादसंगुरुदत्तेतिमहारुद्रंनमास्तुते शंकरंपार्वतीकांतंशशिवनमाम्यहं ११ द्वादशंगु
रुदत्तेतिनिरंजनंनिरामयं मनेनंकोटिब्रह्माण्डनायकायनमोस्तुते १२ इतिश्रीविद्याभावविरचितंश्रीगु
रुदत्तात्रेयद्वादशनामसंपूर्णं ॥ ॥ मूलाधारेवाग्निजेपत्रेचतुराख्येवँशेषसवर्णैविशालेसुविशाले
रक्तवर्णेश्रीगणनाथंभगवंतंदत्तात्रेयंश्रीगुरुपद्मप्रणतोस्मि १ स्वाधिष्ठानेषट्दलपत्रेतन्तुलिंगवा
लेदित्यवर्णैविशालेसुविशालेपीतंवर्णंवाक्पतिरमणंतुहिनाशुद्धदत्तात्रेयंश्री २ नाभौपद्मेपत्रदशांके
डफवर्णेलक्ष्मीकांतंगरुडारूढंनरवीरं नीलंवर्णंनिर्गुणरूपंनिगमांतंदत्तात्रेयं ३ हृत्पद्मांतेद्वादश
पत्रेकटवर्णैसार्वंशेषंप्रणमयंतंशशिवर्णं सर्गस्थित्यंतंकुर्वंतंपरमीशंदत्तात्रेयंश्री ४ कंठस्थाने

१ वक्रविमुर्द्ध कमलांते वैशकारे षोडशपत्रे स्वरवर्णे मायाधीशं तेजोरूपं भगवंतं दत्तात्रे०५ आज्ञाचक्रे भ्रुकुटि
स्थाने द्विदलांते हंक्षं बीजं ज्ञानसमुद्रं गुरुमूर्त्तिम् विद्युद्वर्णं ज्ञानमयं तं विरुपाक्षं दत्तात्रेयं श्री०६ मूर्द्धि स्थाने
वारिजपत्रे शशिबीजे शुभ्रं वर्णं पत्रसहस्रं सुविशालम् हं बीजाख्यं वर्णसहस्रं प्रतिलोमं दत्तात्रे० ७ ब्रह्माने
सु८ दं ब्रह्मलीं कुर्दं भगवंतं ब्रह्मज्ञानं ब्रह्ममयं तं स्वयमेव ब्रह्मात्मानं ब्रह्मसुनींद्रं भासितांगं दत्तात्रे० ८ शांताकारं
शेषशयानं सुरवंद्यं कांतानाथं कोमलगात्रं कमलाद्यं चितामणिविं द्वन स्वर्णं सिद्धिजराजं दत्तात्रे० ९ चित्ते ॐका
रे ध्वनि नादे स्वच्छं दं अकारांते स्वरवर्णांते गगनरूपं वेदांतार्थं ज्ञानसपर्पं निजगुरुबोधं दत्तात्रेयं श्री गुरुपदं
प्रणतोस्मि इति श्रीमत्परमहंसस्वरूप शंकराचार्यविरचितं श्री अजपासंपूर्णम् इतिसंवत १८६८ श्रावणशुदि
२८